

日光市食育推進計画（第3次）を策定しました

～元気いっぱい につこう食育プラン～ “水と緑と自然の中で”

平成31年2月
日光市 健康課
電話 21-2756
Fax 21-2968

1 計画の位置づけ

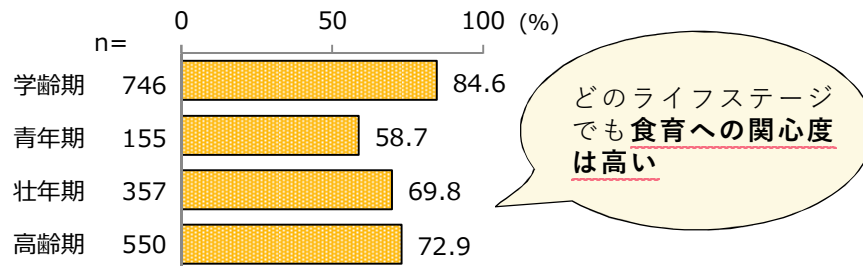
市民自らが、食育推進のための活動を実践し、食に関する理解を深め、心身の健康増進と豊かな人間性を育むことができるよう、日光市では日光市食育推進計画(第3次)を策定しました。
計画の期間は平成31年度から平成35年度です。

2 計画の基本目標

1. 食を大切にする豊かな心を育てます
2. 食を楽しみながら規則正しい食生活を築きます
3. 日光の多彩な食を活かした「日本型食生活」を推進します
4. 食の安全・安心の実現に貢献します

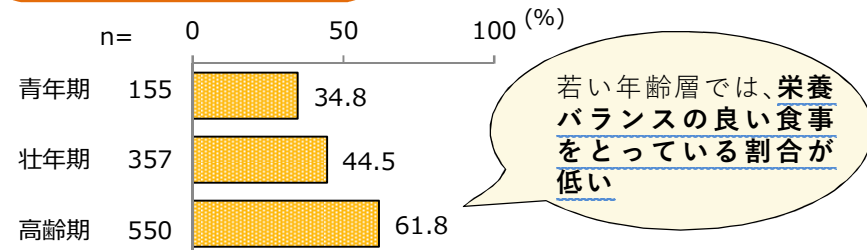
3 日光市の現状

食育への関心度



※食育に関心がある、やや関心がある人の割合
※学齢期は料理や食べ物に興味がある、どちらかといえばある人の割合

栄養バランスの良い食事



※1日2食以上、主食、主菜、副菜をほとんど毎日食べる人の割合

● 食育ってなに？

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。

食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みであるため、子どもばかりでなく大人にとっても重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、家族や仲間と一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、行事食や郷土料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環」を広げましょう。

みなさんへのご提案 ～こんなことから取り組んでみませんか～

乳幼児期（0歳～6歳）（妊娠期を含む）

目指す姿 すこやかな食生活の基礎をつくろう

- 家族で食育に関する講座や活動に積極的に参加しましょう。
- 子どもの好き嫌いをなくす工夫をしましょう。
- 量・内容・時間に気を付けたおやつのとりを身に付けましょう。
- 1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

学齢期（7歳～15歳）

目指す姿 家庭で取り組もう、望ましい食習慣

- 学校・家庭・地域で食べ物の大切さを学び、食べ物に感謝する心を育みましょう。
- 一日を元気よく始めるため、毎日朝食を食べましょう。
- 家族で楽しく食事をし、話をする機会を増やしましょう。
- 適正体重を知り、1日3食、バランス良く適量を食べる習慣を身に付けましょう。

青年期（16歳～39歳）

目指す姿 健康を維持するために、規則正しい食生活を理解し取り組もう

- 欠食の影響について理解し、規則正しい食生活を心がけましょう。
- 適正体重や肥満予防の食生活に関する知識を学びましょう。
- 食について関心を持ち、バランス良く食べましょう。

壮年期（40歳～64歳）

目指す姿 バランスの良い食生活を実践し、健康管理に取り組もう

- 年に1回健康診査を受け、自らの健康と食生活を見直しましょう。
- 適正体重や肥満予防の食生活に関する知識を学びましょう。
- 食に関する教室に積極的に参加しましょう。

高齢期（65歳以上）

目指す姿 食を楽しみ、元気に暮らそう

- 家族や身近な人と一緒に楽しみながら食事をしましょう。
- 年に1回健康診査を受け、自らの健康と食事の見直しや改善に努めましょう。
- 偏った食事にならないように、主食、主菜、副菜の栄養バランスのよい食事をとりましょう。

● 主食・主菜・副菜ってなに？

主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主にエネルギー源となる料理、主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品など主にたんぱく質を多く含む料理、副菜とは、数種類の野菜やいも類、海藻、きのこなど、ビタミン・ミネラルを多く含む料理です。

主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。ぜひ主食・主菜・副菜を意識して組み合わせを考えてみましょう。